**PENGARUH TEKNIK *MUSIC AND IMAGERY* DALAM TERAPI MUSIK TERHADAP PENURUNAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA**

*THE INFLUENCE OF MUSIC AND IMAGERY TECHNIQUE IN MUSIC THERAPY ON REDUCING ACADEMIC STRESS FOR STUDENT*

**Henrikus Tri Jatmiko**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

17081048@student.mercubuana-yogya.ac.id

082184697975

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa*.* Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang mengalami stres akademik kategori sedang hingga sangat tinggi*.* Pengumpulan data menggunakan Skala Stres Akademik. Desain eksperimen menggunakan *one group pretest-posttest design using a double pretest*, dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan skor stres akademik sebelum dan sesudah perlakuan berupa terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*. Teknik analisis data yang digunakan yakni analisis uji *Wilcoxon Signed Ranks Test.* Hasil analisis menunjukan nilai Z = 2,023 dengan p=0,043 (p<0,05) yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara stres akademik pada mahasiswa sebelum dan setelah diberi terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*. Stres akademik sebelum diberi terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* lebih tinggi (*mean*=111,40) daripada stres akademik setelah diberi terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* (*mean*=73,40), sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis peneitian ini diterima.

**Kata Kunci**: *Music and Imagery*, *Stres Akademik, Mahasiswa*

***Abstract***

*This research aims to determine the influence of music therapy with Music and Imagery technique on reducing academic stress for students. The subjects of this study were students who experienced academic stress in the moderate to very high category. Collecting data using the Academic Stress Scale. The experimental design used one group prettest-posttest design using a double pretest, with the aim of knowing the difference of academic stress scores before and after treatment in the form of music therapy with Music and Imagery technique. The data analysis technique used is the Wilcoxon Signed Ranks Test analysis. The results of the analysis showed the value of Z = 2.023 with p = 0.043 (p <0.05), which means that there are significant differences in academic stress on students before and after being given music therapy with Music and Imagery technique. Academic stress before being given music therapy with the Music and Imagery technique was higher (mean=111.40) than academic stress after being given music therapy with the Music and Imagery technique (mean=73.40), so it can be concluded that the hypothesis of this research is accepted.*

***Keywords****: Music and Imagery, Academic Stress, Student*

**PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah sebuah keharusan untuk dilakukan secara merata bagi seluruh lapisan masyarakat (Rukiyati, 2000). Melalui pendidikan, masyarakat akan dibimbing untuk menjadi manusia yang beradab, sebab pendidikan bukan sekedar sarana transfer ilmu pengetahuan saja, melainkan juga sebagai sarana pembudayaan dan penyaluran nilai (Purnomo, 2019). Suatu bangsa dengan pondasi pendidikan yang kokoh memiliki peluang yang besar untuk mewujudkan cita-cita negara dalam berbagai sektor dan apek kehidupan, seperti kedisiplinan, etos kerja, nilai, dan moral, dengan kata lain, pendidikan merupakan suatu kunci untuk meningkatkan kualitas suatu bangsa (Muhardi, 2004).

Jenjang pendidikan formal di Indonesia terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Pendidikan dasar merupakan jenjang pendidikan yang melandasi jenjang pendidikan menengah. Pendidikan menengah merupakan lanjutan pendidikan dasar. Sedangkan pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor. Pendidikan tinggi dapat berbentuk akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut, atau universitas (Undang-Undang Sistem Pendidikan No. 20 tahun 2003).

Seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu dan terdaftar pada salah satu bentuk perguruan tinggi dinamakan mahasiswa (Hartaji, dalam Nurnaini, 2014). Umumnya mahasiswa berada pada tahapan remaja akhir sampai dewasa awal, yaitu berusia 18 sampai 25 tahun (Yusuf, 2012). Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir, perencanaan dalam bertindak bahkan dinilai sebagai manusia yang tercipta untuk selalu berpikir (Siswoyo, 2007).

Padahal berdasarkan rentang usianya, mahasiswa berada pada masa yang rentan terhadap tekanan psikologis dan kecemasan karena berbagai aspek seperti tuntutan akademik, faktor kepribadian, lingkungan, sosial budaya dan sebagainya. Hal ini terjadi karena mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas yang diberikan sesuai dengan kurikulum berbasis kompetensi yang ada, seperti tugas, ujian lab, ujian tertulis, jadwal kuliah yang padat dan tugas akhir dengan hasil yang baik (Santrock, 2003).

Sejalan dengan pendapat tersebut, Sudrajat (2008) juga menyatakan bahwa belajar di perguruan tinggi merupakan suatu pekerjaan yang berat. Hal tersebut disebabkan karena banyaknya tuntutan untuk mampu melakukan berbagai kegiatan seperti pemilihan cara belajar, pengaturan waktu belajar, mengikuti kuliah secara teratur, memilih mata kuliah yang cocok, mempelajari buku-buku yang umumnya dalam bahasa asing, mengkaji bermacam teori dan penelitian, membuat laporan tertulis, dan sebagainya. Banyaknya tuntutan tersebut menjadi penyebab atau sumber bagi timbulnya stres pada mahasiswa.

Stres adalah respon individu terhadap adanya bahaya atau ancaman yang menghasilkan sekumpulan perubahan fisiologis dalam tubuh (Pinel, 2009). Musabiq & Karimah (2018) menemukan bahwa sumber-sumber stres yang dialami oleh mahasiswa adalah 29,3 % berasal dari masalah intrapersonal, 18,6 % berasal dari masalah interpersonal, 25,2 % berasal dari masalah lingkungan, dan 26,9 % berasal dari masalah akademik. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa masalah akademik merupakan sumber stres (*stressor*)paling besar yang dapat memicu timbulnya stres pada mahasiswa.

Stres yang disebabkan oleh adanya stresor akademik inilah yang disebut dengan stres akademik (Desmitha, 2010). Kadapatti dan Vijayalaxmi (2012) mengungkapkan bahwa stres akademik muncul akibat adanya tuntutan akademik yang melebihi kemampuan individu. Senada dengan pendapat tersebut, Rahmawati (2012) juga menyatakan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi ketika terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa. Sedangkan stres akademik menurut Gadzella (1994) adalah suatu penilaian mahasiswa mengenai ketidakseimbangan antara stresor akademik dengan kemampuan mahasiswa untuk mengatasinya sehingga menimbulkan reaksi-reaksi tertentu dalam diri mahasiswa tersebut.

Gadzella (1994), menjelaskan bahwa stres akademik memiliki sembilan aspek yang dibagi ke dalam dua bagian yaitu stresor dan respon. Aspek-aspek yang termasuk ke dalam stresor adalah frustasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri. Kemudian, aspek-aspek yang termasuk ke dalam respon adalah fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif. Apabila seseorang memenuhi kesembilan aspek tersebut, maka dapat diindikasikan bahwa individu tersebut mengalami stres akademik. Stres akademik dalam rentang normal dan ringan dapat memotivasi proses pembelajaran, namun tingkat stres sedang sampai berat dapat menghambat pembelajaran karena dapat menurunkan kemampuan dalam memperhatikan dan mengerjakan sesuatu (Potter & Perry, dalam Suwartika, dkk, 2014).

Hasil skrining terhadap 53 mahasiswa psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta, didapat 30 orang mengalami stres akademik kategori sedang hingga tinggi (Arifin, 2020). Selain itu hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Andalas, ditemukan bahwa 20,7% mengalami stres ringan, 30,1% mengalami stres sedang, 16,1% mengalami stres berat, dan 4,6% mengalami stres sangat berat (Handayani, 2020). Hamzah (2020) juga menemukan bahwa mahasiswa STIKES Graha Medika, 6.9 % mengalami stres normal, 12,7 % mengalami stres ringan, 34,8% mengalami stres sedang, 26% mengalami stres berat, dan 19,6% mengalami stres sangat berat.

Peneliti juga telah melakukan studi pendahuluan terhadap delapan mahasiswa di Yogyakarta pada 3 sampai 5 November 2020 melalui wawancara online menggunakan aplikasi *whatssapp*. Pertanyaan wawancara disusun berdasarkan aspek-aspek stres akademik menurut Gadzella (1994) sebagai acuan. Hasil dari wawancara tersebut menunjukkan bahwa tujuh dari delapan responden memenuhi aspek-aspek stres akademik menurut Gadzella (1994), yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, pemaksaan diri, serta mengalami respon stres pada fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif. Mahasiswa diharapkan untuk tidak mengalami stres akademik yang terlalu tinggi, karena menurut Goff A.M (dalam Suwartika, Nurdin & Ruhmadi, 2014), peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi.

Secara umum, stres memang dapat diatasi dengan beberapa metode antara lain melalui *progressive relaxation*, hipnosis, *biofeedback*, latihan pernapasan, meditasi *mindfulness*, metode kognitif, dan terapi musik (Lehrer, Woolfolk, & Sime 2007). Mengacu pada teori tersebut, peneliti memilih terapi musik sebagai metode intervensi dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Alasan peneliti menggunakan terapi musik dalam penelitian ini adalah karena menurut Natalina (2013), musik memiliki ritmik yang mampu memberikan irama teratur pada sistem kerja jantung manusia, dan merangsang tubuh untuk mengeluarkan hormon beta-endorfin atau hormon kebahagiaan, sehingga manusia akan mengalami kesehatan fisik maupun psikologis.

Selain itu, subjek dalam penelitian ini, yaitu mahasiswa, telah memenuhi kriteria yang sesuai untuk menjalani terapi musik menurut Djohan (2006). Kriteria tersebut antara lain memiliki kepekaan auditori yang baik, memiliki respon yang baik terhadap musik, dan gagal memenuhi terapi atau perlakuan lainnya (Djohan, 2006). Sesuai dengan teori tersebut, Papilaya dan Huliselan (2016) menemukan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan gaya belajar auditorial, dengan kata lain, mahasiswa memiliki kemampuan auditori yang baik. Selanjutnya, hasil penelitian Bakti (2018) menyatakan bahwa mahasiswa memperoleh dampak positif dari mendengarkan musik seperti stres dan kecemasan yang berkurang.

Oleh karena beberapa alasan yang telah disebutkan di atas, maka peneliti memilih terapi musik untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa dalam penelitian ini. Mahasiswa akan lebih mudah menjalani terapi musik sebagai metode dalam menurunkan stres dibandingkan dengan metode-metode lainnya, karena terapi musik tidak membutuhkan kerja otak yang berat (Geraldina, 2017), hemat biaya dan praktis untuk dilakukan (Chan, dalam Ispriantari, 2015). Mahasiswa cukup menggunakan indera pendengaran dan membiarkan sistem syaraf menghantarkan alunan musik ke dalam bagian otak yang memproses emosi (Reza, dkk, 2007).

Terapi musik sejauh ini didefinisikan sebagai sebuah aktifitas terapiutik yang menggunakan musik sebagai media untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan kesehatan emosi (Djohan, 2009). Sejalan dengan pengertian tersebut, Larasati (2017) juga menyatakan bahwa terapi musik adalah serangkaian upaya yang dirancang untuk membantu masalah fisik dan mental dengan menggunakan media musik secara khusus dalam rangkaian terapi. Musik menyentuh manusia dengan cara merambat melalui udara sebagai penghantar, yang kemudian berpotensi untuk meresonan perasaan pendengar melalui perubahan dari negatif ke positif serta meningkatkan emosi gembira dan tenang (Djohan, 2006).

Terapi musik sendiri memiliki berbagai macam model dengan teknik-teknik penyajian yang berbeda-beda. Wigram (2002) menyebutkan ada lima macam teknik dalam terapi musik yang paling sering digunakan yaitu, Terapi Musik Analitis, Terapi Musik Kreatif, Terapi Musik Improvisasi, Terapi Musik Behavioral, dan  *Music and Imagery*. Setiap teknik dalam terapi musik tersebut memiliki metode atau langkah-langkah yang berbeda-beda dalam penyajiannya, dan harus orang yang memiliki profesi sebagai terapis musik sekaligus sudah pernah mengikuti pelatihan secara spesifik pada teknik terapi musik tertentu yang boleh membawakannya (Djohan, 2006).

Peneliti memilih teknik *Music and Imagery* untuk dijadikan sebagai bentuk perlakuan dalam penelitian ini. Pemilihan ini didasarkan pada cara penyajian yang cukup sederhana, peralataan yang mudah didapat, dapat diberikan untuk kelompok, dan ketersediaan fasilitator penelitian yang cukup mudah ditemui dibandingkan model terapi musik lainnya. Terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* merupakan sebuah proses yang terjadi ketika visualisasi ditimbulkan selama mendengarkan musik (Djohan, 2006). Sejalan dengan pengertian tersebut, Blake & Bishop (1994) juga menyatakan bahwa *Music and Imagery* adalah sebuah teknik terapi musik dengan mendengarkan musik klasik dalam keadaan santai untuk meningkatkan visualisasi dan mencapai kesembuhan serta aktualisasi diri.

Wigram (2002), menjelaskan bahwa prosedur pemberian terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* terdiri atas empat tahap yaitu *prelude*, induksi (penggalian masalah), wisata musik, dan *postlude*. Tahap pertama yaitu *prelude* (15 sampai 20 menit), merupakan titik keberangkatan yang dilakukan dengan cara menggali dunia kehidupan subjek dan pengalaman kesadaran serta masalah yang sedang dialaminya. Tahap kedua yaitu induksi (2 sampai 7 menit), merupakan tahap ketika terapis memberikan sugesti verbal kepada subjek untuk merilekskan tubuh dan mempersiapkan imajinasi. Tahap ketiga yaitu wisata musik (10 sampai 15 menit), merupakan tahap ketika subjek mendengarkan musik dalam keadaan santai dan membiarkan pikiran menghasilkan visualisasi apapun. Tahap keempat yaitu *postlude* (20 sampai 30 menit) yang merupakan tahap penutup. Pada tahap tersebut subjek akan dibimbing oleh terapis secara perlahan untuk kembali ke kondisi normal dengan tetap menjaga konsentrasi kemudian masing-masing subjek akan menuangkan visualisasinya ke dalam sebuah gambar dan mendiskusikannya dalam kelompok.

Mendengarkan musik dalam keadaan santai adalah tahap terpenting dalam terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*, karena pada tahap inilah, proses terapi sedang berlangsung. Terapis hanya akan memberikan pengantar singkat pada awal pemutaran musik, setelah itu subjek akan dibiarkan mendengarkan musik dan mengizinkan visualisasi muncul dalam pikiran masing-masing subjek. Musik bekerja secara bertahap dengan meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh untuk menciptakan perasaan nyaman dan menurunkan gejala-gejala stres (Merrit, dalam Larasati, 2017). Endorfin sering dikenal sebagai pereda rasa sakit alami yang dapat menciptakan perasaan nyaman (Kuswandi, 2011). Musik akan merangsang pengeluaran gelombang otak yang dikenal sebagai gelombang alfa yang membantu menjaga perasaan bahagia dan membantu dalam menjaga mood, dengan cara membantu tidur, memberikan perasaan tenang serta melepaskan depresi (Cann, dalam Permatasari, dkk, 2015). Selain itu terapi musik dapat membuat stimulus nyeri yang ditransmisikan ke otak menjadi lebih sedikit, sehingga persepsi pada nyeri akan berkurang dan subjek akan mengalami kesejahteraan fisik (Smeltzer & Bare 2008).

Berdasarkan uraian di atas, hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah “ada perbedaan antara tingkat stres akademik pada mahasiswa sebelum dan sesudah pemberian terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*. Tingkat stres akademik pada mahasiswa lebih rendah setelah diberi terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* dibandingkan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa sebelum diberi terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *Music and Imagery* dalam terapi musik terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu, variabel tergantung (*dependent variable*) dan variabel bebas (*independent variable*). Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah stres akademik, sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik *Music and Imagery* dalam terapi musik. Stres akademik menurut Gadzella (1994) adalah suatu penilaian mahasiswa mengenai ketidakseimbangan antara stresor akademik dengan kemampuan mahasiswa untuk mengatasinya sehingga menimbulkan reaksi-reaksi tertentu dalam diri mahasiswa tersebut. Pada penelitian ini, skala yang akan digunakan untuk mengukur tingkat stres akademik pada mahasiswa adalah *Student-life Stress Inventory* (SSI) yang diciptakan oleh Gadzella (1994) dan telah dimodifikasi oleh peneliti. Data yang diperoleh dari skala tersebut adalah berupa skala interval. Skor maksimum yang mungkin didapatkan adalah 160 dan skor minimum adalah 32. Semakin tinggi skor total yang dimiliki subjek maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik subjek, sebaliknya semakin rendah skor total subjek, maka semakin rendah juga tingkat stres akademik subjek. Dalam skala ini terdapat 32 aitem pertanyaan.

Teknik *Music and Imagery* dalam terapi musik adalah salah satu teknik terapi musik yang dirancang secara sistematis dengan mendengarkan musik dalam keadaan santai untuk meningkatkan visualisasi yang bertujuan untuk membantu atau menolong orang lain dalam mengatasi masalah fisik maupun psikologis. Tahap-tahap dalam pemberian terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* adalah (1) *prelude* dilakukan 15 sampai 20 menit, (2) *induction* dilakukan 2 sampai 7 menit, (3) *music travel* dilakukan 10 sampai 15 menit, dan (4) *postlude* dilakukan 20 sampai 30 menit. Proses terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* akan dilaksanakan selama satu minggu dalam dua kali pertemuan. Setiap kegiatan dalam tahap-tahap terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* akan diatur dalam modul yang telah disusun oleh peneliti.

Rancangan eksperimen dalam penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design using a double pretest*. Rancangan ini merupakan salah satu rancangan dari kuasi eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok eksperimen dan merupakan penyempurnaan dari *one group pretest-posttest design* (Hastjarjo, 2019). Tujuan dari rancangan ini adalah untuk mengetahui perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah perlakuan, namun pengukuran praperlakuan dilakukan sebanyak dua kali untuk mengurangi kemungkinan ancaman maturasi dan regresi terhadap validitas internal eksperimen (Hastjarjo, 2019). Dalam penelitian ini perubahan yang dimaksud adalah stres akademik dan perlakuan yang diberikan adalah terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*. Perlakuan tersebut diberikan kepada kelompok eksperimen sebanyak dua kali pertemuan.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank* untuk mengetahui perbedaan skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Alasan penggunaan statistik non-parametrik dalam penelitian ini adalah karena subjek dalam penelitian ini berjumlah sedikit dan tidak dipilih secara random, selain itu kontrol terhadap variabel *extrenee* tergolong rendah.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data yang digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis adalah data yang diperoleh dari skor *pretest* dan *posttest* Skala Stres Akademik kelompok eksperimen yang berjumlah 5 orang. Hasil pengumpulan data *pretest* menunjukkan skor stres akademik pada kelompok eksperimen, terendah sebesar 103 dan tertinggi sebesar 128 dengan rata-rata (*mean*) sebesar 111,40 dengan deviasi standar sebesar 9,762. Hasil pengumpulan data *posttest* menunjukkan skor stres akademik pada kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan, terendah sebesar 63 dan tertinggi sebesar 87 dengan rata-rata (*mean*) sebesar 73,40 dengan deviasi standar sebesar 8,735. Hal ini berarti skor stres akademik setelah mendapatkan perlakuan berupa terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* mengalami penurunan.

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank* dengan analisis perbedaan skor *pretest* dan *posttest* stres akademik pada subjek penelitian. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank*, diketahui bahwa nilai Z = -2,023 dengan p = 0,043 (p < 0,050) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara stres akademik pada subjek penelitian sebelum diberi terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* dengan sesudah diberi terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*. Stres akademik sesudah pemberian terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* lebih rendah daripada stres akademik sebelum pemberian terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*. Sehingga, dari hasil analisis *Wilcoxon Signed Rank*, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *Music and Imagery* dalam terapi musik menjadi salah satu bentuk intervensi yang efektif dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Penemuan ini sejalan dengan pendapat Aigen (2005), bahwa *Music and Imagery* merupakan bentuk terapi musik yang mampu memberikan keseimbangan dalam tubuh, mengurangi stres dan memberikan perubahan ke arah yang positif. Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Maryana, Arini, & Suryani (2014), yang menyatakan bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap penurunan stres kerja perawat di Unit Perawatan Kritis.

Adanya hubungan antara terapis dengan subjek menjadi salah satu faktor bagi turunnya tingkat stres akademik yang dialami oleh subjek. Dalam terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* hubungan antara terapis dengan subjek terbangun sejak tahap awal terapi yaitu *prelude*. Pada tahap ini, seluruh subjek mendapat giliran untuk bercerita tentang pengalaman perkuliahan mereka masing-masing, dan terapis mendengarkan secara aktif. Menurut Martoredjo (2014), keterampilan mendengarkan secara aktif akan meningkatkan kualitas relasi yang ada dan akan menciptakan situasi saling mendukung, saling menguatkan, dan saling percaya antara pihak-pihak yang terlibat dalam komunikasi tersebut. Komunikasi yang dibangun antara dua pihak yang saling percaya adalah salah satu cara melepaskan stres (*International Stress Management Association*, dalam McMahon, 2011).

Selanjutnya, dalam terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*, proses terapiutik berlangsung pada saat subjek mendengarkan musik. Dalam proses tersebut, terapis musik tidak memberikan sugesti apapun sehingga individu akan dibiarkan mengalir bersama musik dan masuk ke dalam pengalaman musikal subjek masing-masing (Aigen, 2005). Mendengarkan musik akan merangsang pengeluaran hormon endorfin yang berfungsi sebagai pereda rasa sakit alami dan menciptakan perasaan nyaman dalam tubuh (Kuswandi, 2011). Senada dengan pendapat tersebut, Saloboda & Justin (dalam Izzah, Rahmawati, & Humairoh, 2020) juga menyatakan bahwa mendengarkan musik dapat menciptakan perasaan nyaman karena musik dan emosi memiliki relasi yang sangat kuat. Suasana yang diciptakan dalam musik dapat mempengaruhi suasana hati bagi pendengarnya, sehingga apabila musik yang didengar memiliki suasana senang, maka perasaan yang timbul bagi pendengarnya pun akan lebih positif.

 Oleh sebab itu, pemilihan musik dalam *Music and Imagery* sangatlah penting untuk diperhatikan. Dalam penelitian ini, terapis musik menggunakan tiga *piece* musik, yaitu *Prelude The Afternoon of A Faun* ciptaan Claude Debussy, *Introduction et Allegro* ciptaan Maurice Ravel, dan *Canon* *in D Major* ciptaan Johann Pachelbel. Ketiga *piece* tersebut adalah jenis musik ber-*genre* klasik barat yang cenderung memiliki alur sederhana dan tempo yang lambat sehingga dapat memberikan rasa rileks dan tidak memicu timbulnya *imagery* yang terlalu kompleks. Hal tersebut selaras dengan apa yang disampaikan oleh Blake & Bishop (1994), bahwa musik yang diperdengarkan dalam teknik *Music and Imagery* adalah musik klasik. Selain itu, musik klasik merupakan jenis musik yang baik untuk digunakan dalam terapi musik karena memiliki tempo, ritme, melodi, dan harmoni yang teratur, sehingga menghasilkan gelombang suara yang mampu memberikan ketenangan serta efek rileks pada tubuh (Nurseha, 2002).

Selama musik diputar, pikiran subjek dibiarkan berkelana, dan *imagery* akan muncul. *Imagery* tersebut bukanlah khayalan yang dibuat-buat, melainkan suatu imajinasi yang timbul dengan sendirinya akibat rangsangan dari musik. Oleh sebab itu, dalam terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*, musik adalah penuntun atau pembimbing bagi perjalanan imajinasi subjek. Menurut Smeltzer & Bare (2002), imajinasi terbimbing menjadi sebuah intervensi bagi tubuh dan pikiran untuk mengatasi kecemasan, stres, dan nyeri. Selain itu, Jacobson (dalam Afdila, 2016) juga menyatakan bahwa imajinasi terbimbing dapat membangkitkan keadaan rileks baik secara fisik maupun psikologis, serta dapat meningkatkan kesehatan bagi tubuh.

Pada tahap terakhir, yaitu *postlude*, subjek akan diberi kesempatan untuk menuangkan *imagery* yang muncul selama mendengarkan musik ke dalam sebuah gambar kemudian membagikan atau menceritakan gambar tersebut kepada terapis dan kelompok terapi. Menggambar merupakan sebuah aktivitas seni yang dapat menjadi sarana pelepasan emosi, mengekspresikan diri melalui cara-cara non verbal dan membangun komunikasi (Mukhlis, 2011). Proses membuat karya seni seperti menggambar, dapat mengembangkan kemampuan *coping* individu terhadap stres (Sarah & Hasanat, 2010).

Peneliti menyadari bahwa perubahan skor stres akademik yang dialami subjek tidak hanya dipengaruhi oleh manipulasi variabel bebas saja. Beberapa faktor pengganggu seperti faktor historis telah ikut serta dalam menurunkan stres akademik pada kelompok eksperimen. Hal tersebut terjadi karena bentuk perlakuan yang dilaksanakan secara online sehingga peneliti kurang dapat mengontrol keadaan subjek selama menjalani terapi dan kegiatan-kegiatan di luar perlakuan yang dilakukan oleh subjek sendiri. Beberapa faktor tersebut menjadi pengganggu bagi validitas internal dalam penelitian ini (Latipun 2015).

Selain itu, perbedaan kondisi tempat dan subjek penelitian dengan kondisi tempat dan subjek di luar penelitian yang menjadi target populasi menjadi penghambat bagi tercapainya validitas eksternal pada penelitian ini. Hal tersebut sekali lagi disebabkan oleh situasi pandemi yang membuat subjek harus memperoleh perlakuan dengan kondisi ruangan atau tempat yang berbeda-beda. Sehingga hasil dari penelitian ini tidak bisa digeneralisasikan kepada seluruh mahasiswa di Yogyakarta, namun hanya berlaku untuk subjek penelitian saja.

**KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata *presest* subjek sebesar 111,40 dan nilai rata-rata *posttest* subjek sebesar 73,40. Berdasarkan kategori tingkat stres sebelum dan setelah diberi terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*, terdapat 1 orang subjek mengalami penurunan stres akademik dari kategori tinggi ke sedang, 2 orang subjek mengalami penurunan stres akademik dari kategori sedang ke rendah, 1 orang subjek mengalami penurunan stres akademik dari kategori tinggi ke rendah, dan 1 orang subjek mengalami penurunan stres akademik dari kategori tinggi ke sangat rendah. Hasil analisis dengan teknik *Wilcoxon Signed Ranks Test* menghasilkan nilai Z = - 2.023 dengan p = 0,043 (p<0,05), hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik pada mahasiswa sebelum dan setelah diberi terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*.

 Apabila pandemi covid-19 sudah berakhir, bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian serupa, kiranya dapat melakukan eksperimen secara offline agar situasi dan kondisi subjek dapat lebih dikontrol saat memperoleh perlakuan. Selain itu, akan lebih baik bila peneliti selanjutnya dapat menambah jumlah sesi terapi agar subjek penelitian dapat memperoleh manfaat yang lebih mendalam.

# DAFTAR PUSTAKA

Afdila, Jihan Nisa. (2016). Pengaruh terapi *guided imagery* terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi [Skripsi]. Surabaya(ID): Universitas Airlangga.

Aigen, Kenneth. (2005). *Music-centered music therapy*. Gilsum, NH: Barcelona Publisher.

Arifin, Syamsul. (2020). Pengaruh pelatihan efikasi diri akademik terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa fakultas psikologi universitas mercu buana yogyakarta [Skripsi]. Yogyakarta (ID): Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Bakti, Dadang K., Komarsyah, D., Ali, S., Destalia, M. (2018). *Kajian perilaku konsumen mahasiswa dalam memilih musik (studi pada mahasiswa di bandar lampung)*. Diakses tanggal 6 November 2020 dari <http://repository.lppm.unila.ac.id/18159/1/Laporan%20dkb-dipa2108-riset%20fix-dadang.pdf>

Blake, R. L., & Bishop, S. R. (1994). The bonny method of guided imagery and music (gim) in the treament of post-traumatic stress disorder (PTSD) with adults in the psychiatric setting. Music Therapy Perspectives, 12(2), 125–129. https://psycnet.apa.org/doi/10.1093/mtp/12.2.125

Djohan. (2006). *Terapi musik : teori dan aplikasi*. Yogyakarta: Galangpress.

Djohan. (2009). *Psikologi musik*. Yogyakarta: Galangpress.

Gadzella, Bernadette M. (1994). Student-life stress inventory: identification of and reactions to stressor. *Psychological Report*, 74 (2), 395-402. [https://doi.org/10.2466%2Fpr0.1994.74.2.395](https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395)

Geraldina AM. (2017). Terapi musik: bebas budaya atau terikat budaya?. *Bulettin Psikologi*, 25(1), 45-53. https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.27193

Hamzah. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa stikes graha medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59-67. http://dx.doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641

Handayani, Meri. (2020). Gambaran tingkat stres, kecemasan dan depresi pada mahasiswa universitas andalas dalam menghadapi pandemi covid-19 [Skripsi]. Padang (ID): Universitas Andalas.

Hastjarjo, T. Dicky. (2019). Rancangan eksperimen-kuasi. *Buletin Psikologi*. 27 (2): 187-203. DOI: 10.22146/buletinpsikologi.38619

Izzah, L., Rahmawati, Humairoh, Hilyatul. (2020). Pengaruh mendengarkan musik terhadap mood belajar pada mahasiswa manajemen dakwah UIN suska riau. *Jurnal Psikologi Islam*, 3(1), 1-6.kementrian

Kadapatti, M., & Vijayalaxmi, A.H.M. (2012). Stressors of academic stress – A study on Pre- University Students. *Indian Journal of Scientific Research*, 3(1), 171-175.

Larasati DM. (2017). Pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet futsal putri tim muara enim unyted [Skripsi]. Yogyakarta (ID): Universitas Negeri Yogyakarta.

Latipun. 2015. Psikologi eksperimen. Malang: UMM Press.

Lehrer, Paul M., Woolfolk, Robert L., Sime, Wesley E. (2007). *Principles and practice of stress management*. New York: The Guilford Press.

Martoredjo, Nikodemus Thomas. (2014). Keterampilan mendengarkan secara aktif dalam komunikasi interpersonal. *Jurnal Humaniora*, 5(1), 501-509.

Maryana, Arini, S., Suryani, E. (2014). Pengaruh terapi musik terhadap penurunan tingkat stres kerja perawat di unit perawatan kritis. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 2(1), 18-24.

McMahon, G. (2011). *No more stress! be your own stress management coach*. London: Karnac.

Muhardi. (2004). Kontribusi pendidikan dalam meningkatkan kualitas bangsa indonesia. *Jurnal Sosial dan Pembangunan*, 20(4), 478-492. https://doi.org/10.29313/mimbar.v20i4.153

Musabiq, Sugiarti A, Karimah, Isqi. (2018). Gambaran stres dan dampaknya pada mahasiswa. *InSight*, 20(2), 74-80. http://dx.doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240

Natalina, Dian. (2013). *Terapi musik bidang keperawatan*. Jakarta: Mitra Wacana Media.

Nurnaini K. (2014). Motivasi berprestasi mahasiswa penyandang tunadaksa [Skripsi]. Surabaya (ID): Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Nurseha, S. (2002). Pengaruh musik gamelan terhadap respon kecemasan bayi pada saat imunisasi di klinik tumbang anak RSUP dr. sardjito yogyakarta [Skripsi]. Yogyakarta (ID): Universitas Gadjah Mada.

Papilaya, J.O., Huliselan, N. (2016). Identifikasi gaya belajar mahasiswa. *Jurnal Psikologi UNDIP*, 15 (1), 56-63. https://doi.org/10.14710/jpu.15.1.56-63

Pinel, John P.J. (2009). *Biopsikologi* (edisi ketujuh). Terjemahan oleh Soetjipto H.P., dan Soetjipto S.M.Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Purnomo, H. (2019). Psikologi Pendidikan. Yogyakarta: LP3M UMY.

Rahmawati, Dania Dwi. (2012). Pengaruh *self efficacy* terhadap stres akademik pada siswa kelas i rintisan sekolah bertaraf internasional (RSBI) di SMP negeri 1 medan [Skripsi]. Medan (ID): Universitas Sumatera Utara.

[Reza](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=Reza+N&cauthor_id=18044285), N., [Ali](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=Ali+SM&cauthor_id=18044285), Sahmedini M., [Saeed](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=Saeed+K&cauthor_id=18044285), K., [Abul-Qasim](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=Abul-Qasim+A&cauthor_id=18044285), A., [Reza](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=Reza+TH&cauthor_id=18044285), Tabatabaee H. (2007). The impact of music on postoperative pain and anxiety following cesarean section. *Middle East Journal of Anaesthesiol*, 19(3), 573-86.

Rukiyati. (2000). Peranan pendidikan bagi pengembangan peradaban dalam pandangan fukuzawa yukichi. *Jurnal Kependidikan*, 30(1), 121-132. https://doi.org/10.21831/jk.v30i1.19446

Santrock, John W. (2003). *Perkembangan remaja* (edisi keenam). Jakarta: Erlangga.

Sarah & Hasanat, Nida Ul. (2010). Kajian teoritis pengaruh art therapy dalam mengurangi kecemasan pada penderita kanker. *Buletin Psikologi*, 18(1), 29-35. https://doi.org/10.22146/bpsi.11535

Siswoyo, Dwi. (2007). *Ilmu pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.

Smeltzer S. C., Bare G. B. (2002). *Buku ajar keperawatan medikal bedah* (edisi 8). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Smeltzer S. C., Bare G. B. (2008). *Text book medicalsurgical nursing brunner-suddarth.* (11th ed). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Sudrajat, A. (2008). *Pengertian pendekatan, strategi, metode, teknik dan model pembelajaran*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.

Suwartika, I., Nurdin, A., Ruhmadi, E. (2014). Analisis faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik mahasiswa reguler program studi D III keperawatan cirebon poltekkes kemenkes tasikmalaya. *The Soedirman Journal of Nursing*, 9(3), 173-189. http://dx.doi.org/10.20884/1.jks.2014.9.3.612

Wigram, Tony, Pedersen, Inge Nygaard, Bonde, Lars Ole. (2002). *A comprehensive guided to music therapy*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publisher.

Yusuf, Syamsu. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.